

STOTT PILATES®

# Toning Balls

Inclut  
**15 Exercices:**

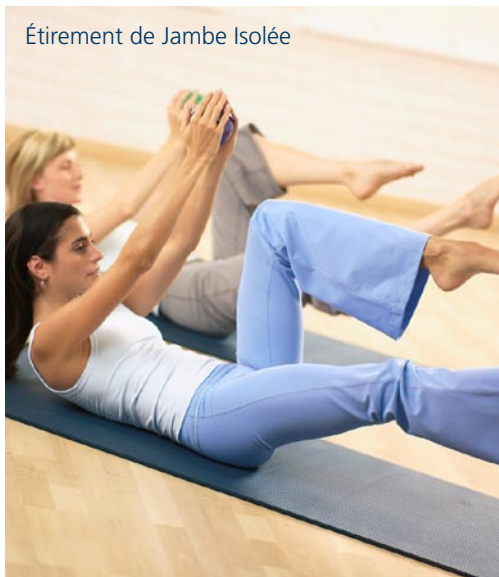


| La Centaine                           | Page 2 |
|---------------------------------------|--------|
| Demi-roulement arrière                | 2      |
| Préparation abdominale                | 2      |
| Étirement de jambe isolée             | 3      |
| Le ballon                             | 3      |
| Préparation à la brasse               | 3      |
| Préparation abdominale avec Biceps    | 4      |
| Roulement arrière des obliques        | 4      |
| Obliques                              | 4      |
| Roulements des hanches                | 5      |
| Torsion de la colonne                 | 5      |
| Préparation aux étirements des genoux | 5      |
| La sirène                             | 6      |
| Rotation debout                       | 6      |
| Préparation à la flexion latérale     | 6      |

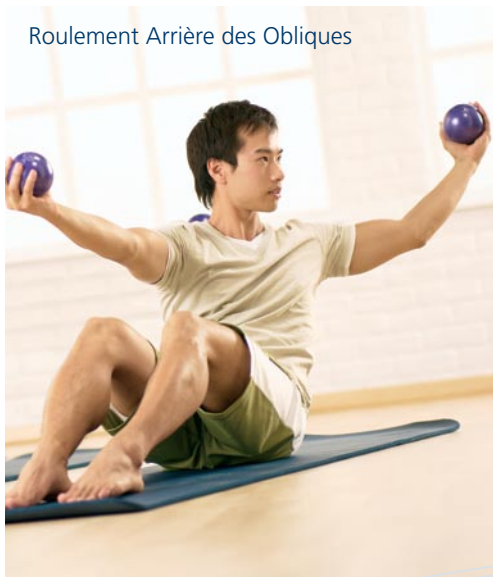
Les Toning Balls™ de STOTT PILATES® sont de petites balles lestées pour les mains qui sont appropriées pour ajouter à chaque routine d'exercices. Seules ou en paire, ces balles légères, malléables peuvent apporter une nouvelle dimension aux mouvements du haut et du bas du corps en plus de cibler le centre si important. Ajoutez de la variété, augmentez le défi, bâtissez l'endurance et développez la force avec ces simples outils.

CES EXERCICES PEUVENT ÊTRE  
PRATIQUÉS AVEC LES MODÈLES DES  
TONING BALLS DE 1, 2 OU 3 LB  
(450, 900 OU 1 350 GR).

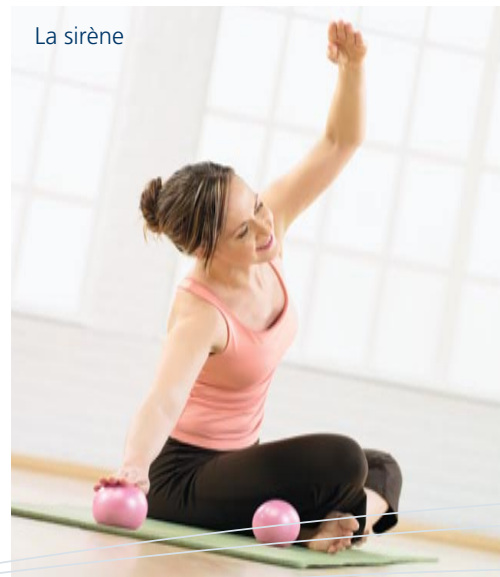
Étirement de Jambe Isolée



Roulement Arrière des Obliques



La sirène



3112E ™/® Marque de commerce ou Marque de commerce déposée de Merrithew Corporation, usage autorisé.

Visitez [www.merrithew.com](http://www.merrithew.com) pour notre gamme complète de produits STOTT PILATES®.





### LA CENTAINE *Complétez 10 sets*

POSITION DE DÉPART couché sur le dos sur le tapis, position imprimée; jambes pliées en tablette, haut du tronc fléchi avec les bras allongés sur les côtés tenant les Toning Balls, paumes vers le haut

INSPIRER pour un compte de cinq en pompant les bras EXPIRER pour un compte de cinq en pompant les bras.



### DEMI-ROULEMENT ARRIÈRE

*Complétez 5-8 répétitions*

POSITION DE DÉPART assis, genoux pliés et ensemble; bras allongés au-dessus de la tête tenant les Toning Balls

INSPIRER préparer

EXPIRER courber le bas de votre dos vers l'arrière vers le tapis et allonger les bras vers l'avant à la hauteur des épaules

INSPIRER retourner à la verticale, allongeant les bras au-dessus de la tête

### PRÉPARATION ABDOMINALE *Complétez 5-8 répétitions*



POSITION DE DÉPART couché sur le dos sur le tapis; pieds à la largeur des épaules, colonne en position neutre, ni arquée ni plate; mains reposant sur les Toning Balls INSPIRER préparer et hocher la tête légèrement



EXPIRER courber le haut du corps soulevé du tapis sans presser le bas du dos vers le bas et rouler les balles sur le tapis



INSPIRER abaisser le corps au tapis et rouler les balles de retour



### ÉTIREMENT DE JAMBE ISOLÉE *Complétez 5-8 répétitions*

POSITION DE DÉPART couché sur le dos sur le tapis, position imprimée; haut du tronc fléchi; jambes pliées en tablette, tenant une Toning Ball avec les deux mains; INSPIRER préparer EXPIRER garder le haut du tronc levé et allonger une jambe sur la diagonale; INSPIRER commencer à changer de jambe EXPIRER fléchir les coudes en rapprochant les balles INSPIRER allonger la jambe opposée sur la diagonale



### LE BALLON

*Complétez 5-8 répétitions*

POSITION DE DÉPART assis sur le tapis, juste à l'arrière des ischions; colonne arrondie, genoux fléchis avec les pieds soulevés du tapis; tenant les Toning Balls dans chaque main, coudes fléchis et bras levés

INSPIRER augmenter la courbe dans le bas de la colonne et rouler vers l'arrière sur les épaules, ouvrant les coudes vers les côtés

EXPIRER rouler vers l'avant pour équilibrer ramenant les coudes devant

INSPIRER retourner à la position de départ

### PRÉPARATION À LA BRASSE

*Complétez 5-8 répétitions*



POSITION DE DÉPART couché sur le ventre sur le tapis, jambes allongées et ensemble, mains près des épaules reposant sur les Toning Balls INSPIRER préparer



EXPIRER soulever la tête et les épaules du tapis



INSPIRER allonger les bras en roulant les balles les éloignant



EXPIRER fléchir les coudes en rapprochant les balles



INSPIRER retourner à la position de départ



#### PRÉPARATION ABDOMINALE AVEC BICEPS *Complétez 5-8 répétitions*

POSITION DE DÉPART couché sur le dos sur le tapis; pieds à la largeur des épaules, bas de la colonne en position neutre, ni arquée ni plate; haut du tronc soulevé du tapis, tenant les Toning Balls, paumes vers le haut; INSPIRER préparer EXPIRER garder le tronc soulevé et fléchir les coudes pour amener les balles aux épaules INSPIRER garder le tronc soulevé et étendre les coudes pour éloigner les balles

#### OBLIQUES *Complétez 5-8 répétitions de chaque côté*



POSITION DE DÉPART couché sur le dos sur le tapis, genoux fléchis avec une Toning Ball entre les genoux, colonne en position neutre, ni arquée ni plate, mains derrière la tête INSPIRER préparer



EXPIRER courber en soulevant le haut du tronc et faire une rotation vers un côté gardant les coudes larges



INSPIRER retourner à la position de départ



#### ROULEMENT ARRIÈRE DES OBLIQUES

*Complétez 5-8 répétitions*

POSITION DE DÉPART assis sur le tapis, colonne aussi droite que possible; genoux fléchis, bras allongés vers l'avant tenant les Toning Balls, paumes vers le haut

INSPIRER préparer

EXPIRER courber le bas du dos et faire une rotation du tronc vers un côté allongeant ce bras vers l'arrière

INSPIRER retourner devant allongeant le bras à l'avant

## ROULEMENTS DES HANCHES

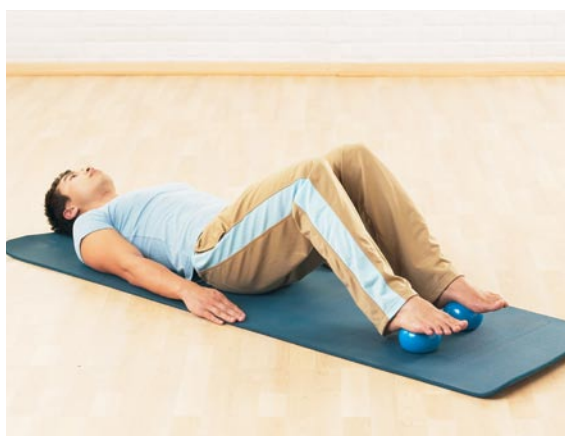
Complétez 5-8 répétitions



POSITION DE DÉPART couché sur le dos sur le tapis, genoux fléchis avec les Toning Balls sous les plantes des pieds, colonne en position neutre, ni arquée ni plate, mains sur les côtés; INSPIRER préparer



EXPIRER détacher la colonne du tapis à partir du coccyx jusqu'à ce que vous reposiez sur les épaules  
INSPIRER rester



EXPIRER rouler la colonne vers le tapis de la cage thoracique au coccyx



## TORSION DE LA COLONNE

Complétez 5-8 répétitions  
de chaque côté

POSITION DE DÉPART assis sur le tapis aussi droit que possible, jambes croisées, coudes fléchis sur les côtés, mains tenant les Toning Balls, paumes vers le haut

INSPIRER préparer

EXPIRER rotation du tronc vers un côté allongeant le bras opposé vers l'avant

INSPIRER retourner à la position de départ



## PRÉPARATION AUX ÉTIREMENTS DES GENOUX

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté

POSITION DE DÉPART à quatre pattes sur le tapis, colonne en position neutre, yeux regardant le tapis, mains reposant sur les Toning Balls INSPIRER allonger un bras à l'avant et une jambe à l'arrière EXPIRER tirer le genou vers la poitrine et le coude vers le genou INSPIRER rallonger le bras vers l'avant et la jambe vers l'arrière EXPIRER retourner à la position de départ

## LA SIRÈNE

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté

**POSITION DE DÉPART** assis sur le tapis aussi droit que possible, jambes croisées, mains reposant sur les côtés sur une Toning Ball

INSPIRER allonger un bras au-dessus de la tête

EXPIRER flexion latérale vers un côté roulant la balle en l'éloignant

INSPIRER retourner à la verticale gardant le bras au-dessus de la tête

EXPIRER abaisser le bras sur le côté



## ROTATION DEBOUT

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté

**POSITION DE DÉPART** debout, pieds à la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, tronc pivoté vers l'avant, colonne plate; bras allongés vers l'avant, tenant les Toning Balls

INSPIRER garder le regard vers l'avant et allonger un bras vers le haut et l'arrière

EXPIRER retourner rapidement le tronc vers l'avant et amener les bras ensemble

## PRÉPARATION À LA FLEXION LATÉRALE

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté



**POSITION DE DÉPART** assis sur une hanche, genoux fléchis et ensemble, reposant sur une main, l'autre main sur le côté tenant une Toning Ball INSPIRER préparer



EXPIRER serrer les jambes ensemble et soulever les hanches, allongeant le bras au-dessus de la tête



INSPIRER abaisser doucement au tapis, en baissant le bras

## Garantie, Soins et Utilisation pour les Toning Balls<sup>MC</sup>

Les Toning Balls de STOTT PILATES<sup>®</sup> ajoutent de la résistance aux routines sur tapis et intensifient les exercices pour cibler les groupes de muscles désirés. Faciles à intégrer dans les activités d'aérobic, les classes de yoga et de pilates, ces balles molles lestées, contenant du sable se tiennent confortablement dans la paume de la main. Elles peuvent être utilisées en tandem avec la gamme complète des DVD de Toning Balls et sont disponibles en versions de 450 gr., 900 gr. ou 1,3 kg. (1, 2 ou 3 lb.).

### GARANTIE

Ce produit est vendu sans garantie d'aucune sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité, perte ou tout dommage causé par son usage.

### ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Si nécessaire, nettoyez les Toning Balls avec une combinaison d'huile de tea tree\* et d'eau. Un mélange de savon doux et d'eau peut être utilisé pour faire disparaître des saletés plus tenaces. Assurez-vous d'utiliser un nettoyant qui ne rend pas les surfaces glissantes. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs sur les Toning Balls.

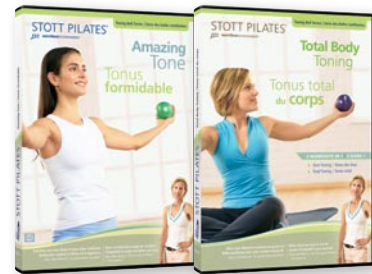
\* L'huile de tea tree est un désinfectant naturel disponible dans la majorité des pharmacies ou magasins de produits naturels; mélangez selon le mode d'emploi sur l'emballage.

### SÉCURITÉ ET UTILISATION

Une utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut provoquer de sérieuses blessures. Pour réduire le risque, veuillez lire attentivement l'information suivante.

- Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, consultez un médecin.
- Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, de la difficulté à respirer ou un inconfort musculaire ou squelettique.
- Ne permettez pas à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans supervision adulte.
- Maintenez le contrôle des Toning Balls en tout temps pendant l'exercice.
- Pratiquez les exercices de façon lente et contrôlée, évitez une tension excessive dans le cou et les épaules.
- N'utilisez les Toning Balls que pour les exercices prescrits.
- Gardez les objets pointus éloignés des Toning Balls.

## Découvrez plus d'exercices avec les Toning Balls



Ajoutez de la variété et obtenez des résultats durables avec la collection exhaustive de DVD et la gamme complète d'équipements novateurs de STOTT PILATES.

Visitez **merrithew.com**  
pour explorer ces  
accessoires et  
d'autres



Pour plus d'information au sujet des produits et de la formation de STOTT PILATES, appelez :

sans frais Amérique du Nord 1-800-910-0001 | sans frais Royaume-Uni 0800-328-5676 | siège social 416-482-4050 | achetez en ligne [www.merrithew.com](http://www.merrithew.com)